

SOSSEN-DIPS-MARINADEN-SNACKS

Geröstete Kichererbsen-Snack

...gesund, vegan, vegetarisch



Backofen vorheizen 200° C Umluft

Zutaten für die gerösteten Kichererbsen

Ihr braucht nur 2 große Dosen oder Gläser Kichererbsen, die sind schon fertig gekocht und Ihr erspart Euch einen Arbeitsschritt. Dann noch ca. 8 EL Raps-oder Olivenöl, ganz nach Eurem Geschmack. Das war es mit den Zutaten auch schon...außer den Gewürzen. Weiter unten hab ich ein paar Beispiele, wie ich meine Kichererbsen gerne würze.

Die Zubereitung

1. Die Kichererbsen gebt Ihr in ein Sieb und spült sie mit kaltem Wasser gut ab, lasst sie gut abtropfen und breitet sie auf Küchenpapier aus und lasst sie trocknen. So ungefähr 45 Min. bis eine Stunde. Dann tupft Ihr sie nochmal mit trockenem Küchenpapier ab, damit sie auch schön knusprig werden.
2. In der Zwischenzeit bereitet Ihr die Gewürzmischung nach Eurem Geschmack zu. Ihr habt da ganz freie Wahl...mediterran mit Kräutern oder spicy mit Chili oder asiatisch aromatisch.
3. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, das Öl und die Gewürzmischung dazu fügen und alles locker vermischen, bis sie komplett von den Gewürzen überzogen sind
4. Legt ein Backblech mit Backpapier aus und verteilt die gewürzten Kichererbsen darauf und backt sie für 20 bis 30 Min. bei 200 ° C/ Umluft. Sie sollten schön knusprig werden.
5. Dann die Kichererbsen rausnehmen und abkühlen lassen und genießen

Aufbewahren könnt Ihr sie in einer Dose mit luftdicht verschließbarem Deckel. So halten sie sich mehrere Tage frisch. An der Luft würden sie sehr hart werden

Beispiele für Gewürzmischungen

Spicy

- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Salz
- evtl. noch etwas Knoblauchpulver

Mediterran

- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz

Asiatisch

- 1 TL Currypulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen
- ½ TL Sternanis gemahlen
- ½ TL Salz